

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 27.01.2025 12:59:58
Уникальный программный ключ:
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНПО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

**СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая
культура**

по специальности

44.02.04 СПЕЦИАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Краснодар, 2024

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по КОД и УМР
_____/ Т.В. Першакова
31.05.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»
_____/ О.Л. Шутов
Приказ №65-О от 31.05.2024 г.

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом
Протокол №6 от 31.05.2024 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании УМО
«Физическая культура»
Протокол №5 от 15.05.2024 г.

Председатель _____ / А.Г.Королева

Рабочая программа профильной учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена. Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.09.2023 № 687, зарегистрированного Министерством Юстиции России от 18.10.2023 № 75639)

Организация-разработчик: АНПОО «Кубанский ИПО»

Разработчик:

Перфильев Д.А., преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура, является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.1. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	144
<i>в том числе вариативная часть</i>	-
- теоретическое обучение	4
- практические занятия	142
в т.ч. дифференцированный зачет	
в т.ч. в форме практической подготовки	-
- самостоятельная работа	-
- промежуточная аттестация	-
в том числе:	
Зачет, дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	в т.ч. в форме практическ ой подготовки	Теоретич. обучение	Практич. (семинарские) занятия
Раздел 1. Теоретический раздел.	2	-	2	-
Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	-	2	-
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	134	-	-	134
Тема 2.1 Легкая атлетика	38	-	-	38
Тема 2.2. Баскетбол	30	-	-	30
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика.	14	-	-	14
Тема 2.4 Прикладная гимнастика	20	-	-	20
Тема 2.5 Волейбол	32	-	-	32
Зачет	6	-	-	6
Дифференцированный зачет	2	-	-	2
Всего	144	-	2	142

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Теоретический раздел.		2	ОК 08
Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	2	
	Содержание учебного материала: Лекция 1. Физическая культура и спорт: основные понятия, функции, история возникновения, их роль в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка. Условия профессиональной деятельности юриста и зоны риска его физического здоровья. Использование средств физической культуры для профилактики перенапряжения и профессиональных заболеваний.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		134	ОК 08
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	38	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание малого мяча в цель. Обучение беговым и прыжковым упражнениям. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.	38	
	В том числе, практических занятий	38	
	ПЗ №1 Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных	2	

		систем и адаптивной физической культуры		
	ПЗ №2	Техника бега на средние дистанции; старт, бег по дистанции	2	
	ПЗ №3	Техника бега на средние дистанции; прохождение поворотов, финишный бросок	2	
	ПЗ №4	Техника бега на длинные дистанции; старт, бег по дистанции	2	
	ПЗ №5	Техника бега на длинные дистанции; поворотов прохождение, финишный бросок	2	
	ПЗ №6	Обучение технике работы руками при спортивной ходьбе	2	
	ПЗ №7	Техника бега на короткие дистанции: старт, бег, финиширование	2	
	ПЗ №8	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	
	ПЗ №9	Обучение технике прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание	2	
	ПЗ №10	Обучение технике прыжка в высоту с разбега: переход через планку, приземление	2	
	ПЗ №11	Обучение технике прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание	2	
	ПЗ №12	Обучение технике прыжка в длину с разбега: полет, приземление	2	
	ПЗ №13	Техника безопасности при метании малого мяча. Биомеханические основы техники метания; держание малого мяча, точка разбега	2	
	ПЗ №14	Метание малого мяча: заключительная часть разбега, финальные усилия.	2	
	ПЗ №15	Техника спортивной и оздоровительной ходьбы	2	
	ПЗ №16	Прием контрольных нормативов: бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки)	2	
	ПЗ №17	Прием контрольных нормативов: бег 100 метров	2	
	ПЗ №18	Прием контрольных нормативов: прыжки в высоту, в длину	2	
	ПЗ №19	Прием контрольных нормативов: метание малого мяча	2	
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала		30	
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в			

	нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Тренировочная игра.			
	В том числе, практических занятий		30	
	ПЗ №20	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передача мяча одной и двумя руками. Перемещение.	2	
	ПЗ №21	Ловля мяча одной и двумя руками	2	
	ПЗ №22	Скрытая передача	2	
	ПЗ №23	Ведение мяча	2	
	ПЗ №24	Отработка техники блокирования	2	
	ПЗ №25	Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску	2	
	ПЗ №26	Совершенствование техники штрафных бросков: бросок	2	
	ПЗ №27	Техника игры в защите.	2	
	ПЗ №28	Тренировочная игра	2	
	ПЗ №29	Техника игры в нападении.	2	
	ПЗ №30	Тренировочная игра	2	
	ПЗ №31	Индивидуальные, групповые, командные действия игроков. Судейство	2	
	ПЗ №32	Отработка методов приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча. Игра.	2	
	ПЗ №33	Прием контрольных нормативов: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка»	2	
	ПЗ №34	Прием контрольных нормативов по баскетболу	2	
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		14	ОК 08
	Общеразвивающие упражнения. Техника гимнастических упражнений. Передвижения. Составление и выполнение простейших комбинаций. Опорный прыжок. Упражнения на бревне. Обучение базовым силовым упражнениям. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп			
	В том числе, практических занятий		14	
	ПЗ №35	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы.	2	
	ПЗ №36	Построение. Смыкание и размыкание	2	

	ПЗ №37	Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами	2	
	ПЗ №38	Техника гимнастических упражнений: кувырок вперед-назад,	2	
	ПЗ №39	Техника гимнастических упражнений: стойки на лопатках, голове, руках	2	
	ПЗ №40	Техника гимнастических упражнений: мост, полу шпагат.	2	
	ПЗ №41	Составление простейших комбинаций из изученных упражнений	2	
Тема 2.4 Прикладная гимнастика	Содержание учебного материала		20	ОК 08
	Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.			
	В том числе, практических занятий		20	
	ПЗ №42	Выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений	2	
	ПЗ №43	Применение техники опорного прыжка: разбег, наскок, отталкивание	2	
	ПЗ №44	Применение техники опорного прыжка: приземление. Страховка партнера	2	
	ПЗ №45	Выполнение упражнений на шведской стенке	2	
	ПЗ №46	Выполнение упражнений на перекладине	2	
	ПЗ №47	Выполнение упражнений на бревне: наскок, ходьба	2	
	ПЗ №48	Выполнение упражнений на бревне: равновесие	2	
	ПЗ №49	Выполнение упражнений на бревне: повороты, соскок	2	
	ПЗ №50	Прием контрольных нормативов: комбинация на гимнастическом бревне, подтягивание на перекладине	2	
	ПЗ №51	Прием контрольных нормативов	2	
Тема 2.5 Волейбол.	Содержание учебного материала:		32	ОК 08
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Тренировочная игра.			
	В том числе, практических занятий		32	
	ПЗ №52	Техника безопасности на волейболе. Стойки в волейболе. Перемещения.	2	
	ПЗ №53	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.	2	

	ПЗ №54	Совершенствование техники боковой подачи мяча	2	
	ПЗ №55	Тренировочная игра	2	
	ПЗ №56	Совершенствование техники верхней прямой подачи	2	
	ПЗ №57	Тренировочная игра	2	
	ПЗ №58	Совершенствование тактики игры в нападении: подача, нападение	2	
	ПЗ №59	Совершенствование тактики игры в защите: блокирование, страховка	2	
	ПЗ №60	Прием мяча одной рукой с нападением, перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
	ПЗ №61	Тренировочная игра	2	
	ПЗ №62	Блокирование. Тактика нападения	2	
	ПЗ №63	Совершенствование приемов передачи мяча. Тренировочная игра	2	
	ПЗ №64	Формирование умений судейства. Правила судейства. Тренировочная	2	
	ПЗ №65	Расстановка игроков. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Взаимодействия.	2	
	ПЗ №66	Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении	2	
	ПЗ №67	Прием контрольных нормативов: передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача	2	
Зачеты			6	
Дифференцированный зачет			2	
Всего:			144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины:

оснащен оборудованием для спортивных игр:

- щит баскетбольный игровой (комплект);
- щит баскетбольный тренировочный;
- щит баскетбольный навесной;
- ворота для мини-футбола;
- кольца баскетбольные;
- табло игровое (перекидное);
- мяч баскетбольный №7 массовый;
- мяч баскетбольный №7 для соревнований;
- мяч футбольный №4 массовый;
- мяч футбольный №5 массовый;
- мяч футбольный №5 для соревнований;
- насос для накачивания мячей с иглой;
- жилетки игровые;
- сетка для хранения мячей;
- конус игровой.

оснащен оборудованием для гимнастики:

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- комплект матов гимнастических;
- канат для лазания 5м. (со страховочным устройством);
- коврик гимнастический;
- обруч гимнастический №2;
- скакалка гимнастическая;
- гимнастические резинки.

оснащен оборудованием для легкой атлетики:

- барьеры легкоатлетические;
- фишки;
- рулетка;
- секундомеры;
- набивные мячи (3, 5, 7 кг).

оснащен оборудованием для общефизической подготовки:

- перекладина навесная универсальная;
- комплект гантелей обрезиненных 90 кг;
- набивные мячи.

оснащен оборудованием для подвижных игр:

- набор для подвижных игр в контейнере;
- сумка для подвижных игр.

оснащен оборудованием для проведения соревнований:

- скамейка для степ-теста – пьедестал;
- весы напольные;
- сантиметр мерный;
- комплект для соревнований №1;
- персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).

оснащен прочим оборудованием:

- аптечка медицинская;
- сетка заградительная.

открытые спортивные площадки:

- стойки для прыжков в высоту;

- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- решетка для места приземления;
- указатель расстояний для тройного прыжка;
- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка;
- турник уличный;
- брусья уличные;
- рукоход уличный;
- полоса препятствий;
- ворота футбольные;
- сетки для футбольных ворот;
- мячи футбольные;
- сетка для переноса мячей;
- колодки стартовые;
- барьеры для бега;
- палочки эстафетные;
- нагрудные номера;
- рулетка металлическая;
- мерный шнур;
- секундомеры.

1.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

1.2.1 Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>. — Доп.лит. ПООП.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> — Доп.лит. ПООП.
3. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> (дата обращения: 24.05.2024). — Текст : электронный— Доп.лит. ПООП.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>— Текст : электронный— Доп.лит. ПООП.
5. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>— Текст : электронный— Доп.лит. ПООП.
6. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 189 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-

16083-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530390>

7. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2043. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515130>

1.1.1 Дополнительные источники

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452949>

4. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов,

В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962>

5. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455330>

6. Икитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453845>

7. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458711>

8. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

9. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456955>

10. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. —

(Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

11. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978- 5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

12. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепиков. – 3-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 179 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11733-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456724>

1.1.2 Нормативно-правовые акты:

13. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

1.1.3 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет»

14. <http://sportlib.info/Press/TPFK/> Журнал "Теория и практика физической культуры"

15. <http://sportlib.info/Press/FKVOT/> Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

16. <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

17. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

18. <http://sports-info.ru/> - Спортивный информационный портал «SportNews

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; – средства профилактики перенапряжения	– обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; – проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.	Текущий контроль: Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Промежуточная аттестация Зачет Дифференцированный зачет
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	– обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Текущий контроль: Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий Промежуточная аттестация Зачет Дифференцированный зачет

